





worldheartday.org
#worldheartday



به همراه

روز جهانی قلب ۲۰۱۹

یک قول بدهید تا قهرمان سلامت قلب شوید



ما همه می توانیم با دادن یک قول به دوستانمان، افرادی که دوستشان داریم ، والدین مان ، کار فرمایمان..... قهرمان قلب باشیم

قلب من، قلب تو

امسال میخواهیم یک جامعه جهانی از قهرمانان قلب ایجاد کنیم. افرادی از تمام دوران زندگی که دارند اقدامی می کنند تا طولانی تر، بهتر و با سلامت قلب زندگی کنند، با قول دادن برای

- قول به افراد خانواده برای آشپزی و تغذیه سالم تر
- قول به بچه ها برای فعالیت و تمرین بیشتر و کمک به آن ها برای فعال تر بودن، به دخانیات نه گفتن و کمک به افرادی که دوستشان داریم برای ترک دخانیات
- قول به عنوان کارکنان بهداشتی برای کمک به بیماران برای ترک دخانیات و کاهش میزان کلسترول خونشان
- قول به عنوان یک سیاستمدار برای حمایت از سیاست هایی که سلامت /قلب های سالم را ترویج می دهد
- قول به عنوان یک کارفرما برای سرمایه گذاری در تاسیس محل های کار دوستدار سلامت قلب
- یک قول سادهبرای قلب من، برای قلب تو ، برای همه قلب ها

هدف این روز آموزش، ایجاد روحیه و تهییج افراد برای سالم نگهداشتن قلب خود در حالی است که آن ها را به عمل به عنوان ترغیب کننده خودشان، تشویق می کنیم.

بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا هستند. اما لزوماً نباید چنین باشد. با ایجاد چند تغییر کوچک و ساده در زندگی، می توانیم خطر بیماری قلبی و سکنه های مغزی را کاهش دهیم و کیفیت زندگیمان را نیز بهبود ببخشیم و الگوی خوبی برای نسل های آینده به وجود آوریم. این بدین معنی است که به خودتان، به مردمی که به آن ها اهمیت می دهید و همه افرادی که در سراسر دنیا هستند بگویید، "چه کاری می توانم انجام دهم تا از قلب خودم، و قلب تو مراقبت کنم؟"

۱۷,۹۰۰,۰۰۰ نفر در سال فوت می کنند



سلامت قلب، قلب کل سلامتی است

مراقبت از قلب به معنی خوب خوردن، فعالیت و تمرین کردن، عدم مصرف الکل، ترک دخانیات.....و همه مواردی است که سبب می شود نه تنها سالمتر باشید بلکه احساس خوبی هم داشته باشید و بتوانید از زندگی لذت ببرید.



بیماری قلبی عروقی اولین عامل مرگ و ناتوانی در دنیا است که سبب مرگ ۱۷,۹ میلیون نفر در سال می شود. این تعداد یک سوم کل مرگ ها در دنیا و نصف کل مرگ های ناشی از بیماری های غیرواگیر است. حدود ۸۵٪ این مرگ ها به علت بیماری قلبی و سکنه مغزی است.

روز جهانی قلب به افراد قدرت می دهد قلب سالم داشته باشند

- معرفی روز جهانی قلب ابتکار فدراسیون جهانی قلب در سال ۲۰۰۰ است. این بزرگترین سکوی افزایش آگاهی در خصوص بیماری قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی است.
- در روز ۲۹ سپتامبر، هزاران فعالیت و رخداد در دنیا سازماندهی خواهد شد تا نحوه مقابله با مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی عروقی، اولین عامل کشنده دنیا را، آموزش دهد.
- در سال ۲۰۱۹ از مردم دنیا میخواهیم با دادن یک قول به کسی که دوستش دارند یا برایشان مهم است، یک قهرمان قلب باشند. یک قولی برای تغذیه سالمتر، فعالتر بودن و به دخانیات نه گفتن. یک قول سادهبرای قلب من، برای قلب تو، برای قلب همه ما



قلب جهانی روز 29 سپتامبر

ما باهم می توانیم به افراد برای زندگی طولانی تر، بهتر و زندگی با قلب سالم تر، کمک کنیم

- ۸۰٪ مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی است که می توان با کنترل ۴ عامل خطر مهم مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، فعالیت بدنی و مصرف بیرویه الکل از آن اجتناب کرد.
- مصرف دخانیات و در معرض دود سیگار دست دوم قرار گرفتن، موجب مرگ ۶ میلیون نفر در سال می گردد و تخمین زده می شود سبب تقریباً " ۱۰٪ بروز بیماری های قلبی عروقی شود.
- در معرض دود دست دوم سیگار قرار گرفتن ۶۰۰,۰۰۰ نفر را در سال از بین میبرد: ۲۸٪ آن ها کودک هستند.
- طی ۲ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر بطور اساسی کاهش می یابد. در طول ۱۵ سال بعد از ترک، خطر بیماری قلبی عروقی به وضعیت افراد غیر سیگاری بر می گردد.

سلامت قلب خوب برای قلب من، برای قلب تو، برای قلب همه ما

- بیماری قلبی عروقی مسئول ۱۷,۹ میلیون مرگ در سال است و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ تا ۲۳ میلیون نفر افزایش یابد.

- بیماری قلبی عروقی همراه با سایر بیماریهای غیرواگیر، به علت هزینه های سلامتی عمومی و هزینه های بالای از جیب مردم در ایجاد فقر، خصوصا" در جوامع با درآمد کم تا متوسط، سهمیم است.
- در پی آن ، بیماری قلبی عروقی بار سنگینی بر دوش اقتصاد جوامع با درآمد کم تا متوسط، می گذارد.
- تغییرات کوچک شیوه زندگی می تواند یک اختلاف قدرتمندی در سلامت قلب ما ایجاد کند: داشتن ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز ، ترک سیگار و یک رژیم غذایی سالم، می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی و سکتة مغزی کمک کند.
- با اشتراک دانش، پیشنهادات و راهبرد ها، ما می توانیم برای سلامت قلب بیشتر به یکدیگر کمک کنیم و روحیه دهیم.



بار بیماری قلبی عروقی می تواند کاهش یابد. اما ما باید همین حالا اقدام کنیم.

- افراد باید بر روی سلامت قلب خود کنترل داشته باشند و با درک خطر قلبی عروقی خود و خانواده شان قدرت خود را به اشتراک بگذارند و برای بهبود آن اقدام کنند.
- حکومت ها و وزرای بهداشت باید میزان مشکل را دقیقا" با سرمایه گذاری در پایش و مراقبت بیماری قلبی عروقی درک کنند.
- همچنین کشورها باید برای کاهش بیماری قلبی عروقی مداخلات مبتنی بر جامعه از جمله موارد زیر را اجراء کنند:
 - تدوین سیاست های جامع مبارزه با دخانیات
 - بستن مالیات برای کاهش دریافت غذاهایی که پرچرب و شور هستند
 - ایجاد محل های عبور برای پیاده روی و دوچرخه سواری برای افزایش فعالیت بدنی
 - تهیه راهبردهایی برای کاهش مصرف بیرویه الکل
 - تهیه غذاهای سالم برای کودکان در مدارس

روز جهانی قلب هر ساله در روز ۲۹ سپتامبر برگزار می شود

در ماه می سال ۲۰۱۲ رهبران دنیا متعهد شدند تا میزان مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر را تا ۲۵٪ کاهش دهند. بیماری قلبی عروقی تقریباً "مسبب نیمی از تمام مرگ های دنیاست که به همین علت اولین عامل کشته محسوب می گردد. در نتیجه روز جهانی قلب ، یک سکوی خوب برای اتحاد جامعه قلب و عروق برای مبارزه علیه بیماری قلبی عروقی و کاهش بار جهانی بیماری ها است .

روز جهانی قلب که توسط فدراسیون جهانی قلب ایجاد شده است، مردم سراسر دنیا را از اینکه بیماری قلبی عروقی، شامل بیماری قلبی و سکته مغزی، عامل هدایت کننده مرگ در دنیاست و سبب ۱۷,۹ میلیون مرگ در سال می شود، آگاه می سازد و اقداماتی را برجسته می کند که افراد می توانند برای پیشگیری و کنترل این بیماری انجام دهند. هدف آن آموزش افراد در خصوص این مسئله است که با کنترل عوامل خطری مانند مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و فعالیت بدنی ناکافی ، حداقل ۸۰٪ مرگ های زودرس ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی قابل پیشگیری است.

روز جهانی قلب یک بسیج جهانی است که طی آن افراد، خانواده ها، جوامع و حکومت ها در سراسر دنیا در فعالیت هایی برای پذیرش مسئولیت سلامتی قلب خود و دیگران شرکت کنند. از طریق این بسیج ، فدراسیون جهانی قلب مردم تمام کشورها را در مبارزه علیه بار بیماری قلبی عروقی متحد می کند و به آن ها روحیه می دهد و اقدامات بین المللی را برای تشویق زندگی توام با سلامت قلب در دنیا سوق می دهد.

در روز جهانی قلب ما برای قهرمانان قلب جشن می گیریم

قهرمانان افرادی هستند که در هر دوره ای از زندگی، تعهد، جرات و شجاعت، همدلی و علاقمندی خود را در رابطه با سلامت قلب نشان داده اند.

از افراد حرفه ای در زمینه تحقیقات قلب و عروق و مراقبت های بهداشتی قلب تا مردم روزمره ای که کاری را برای مواظبت از قلب خود و افرادی که دوستشان دارند انجام می دهند، همه میخواهند برای قهرمانان روزانه قلب در سراسر دنیا جشن بگیرند. این در خصوص قلب من، قلب تو و قلب همه ماست.



راه های زیادی برای حمایت از روز جهانی قلب سال ۲۰۱۹ وجود دارد و به افزایش آگاهی در خصوص حفظ سلامت قلب کمک می کند. امسال در روز جهانی قلب همه می توانیم قهرمان های سلامت قلب باشیم. روز جهانی قلب یک سکوی جهانی است که ما و اعضای ما، گروه بیماران و شبکه حامیان، از آن برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، خانواده آن ها، جوامع و حکومت ها برای اقدام استفاده می کنیم.



در سراسر دنیا، هزاران نفر و سازمان تمام انواع فعالیت های را در همان روز و محدوده آن اجراء می کنند: از پیاده روی، دویدن، و وقایع ورزشی تا برگزاری کنسرت ها، گفتگوهای عمومی، غربالگری ها و بسیج های رسانه های همگانی

برخی از کارهایی که می توانید در برگزاری روز جهانی قلب انجام دهید شامل موارد زیر است:

اقدامات کلیدی برای افراد، مدارس و محل های کار

- ۱- استفاده از شبکه های مجازی و سایت ها
- ۲- تهیه قول خودتان و پوستر از قهرمانان سلامت قلب در سایت
- ۳- قرمز و نورانی کردن یک منطقه یا ساختمان برای سلامت قلب



اقدامات کلیدی برای کارکنان بهداشتی درمانی

- ۱- نصب و نمایش پوسترها و اینفوگرافها در محل انتظار مراجعین
- ۲- تهیه و چاپ لیفلت های سلامت قلب
- ۳- تعیین قهرمانان سلامت قلب-چه بیمار یا کارکنان بهداشتی درمانی-در شبکه خودتان و بیان داستان ایشان
- ۴- استفاده از رسانه های همگانی
- ۵- نمایش ویدئوی بسیج روز جهانی قلب در اتاق های انتظار

